

Alte Liebe rostet mal

Wenn die Kinder aus dem Haus sind oder der Ruhestand beginnt, geraten ältere Paare oft in eine Krise. Kein Wunder, sagen Psychologen: Der ganze Alltag muss neu verhandelt werden. Es lohnt sich allemal. Denn bei Langzeitehen dauert das neue Leben zu zweit heute oft länger als die Familienzeit. *Von Kerstin Witte-Petit*

Krümel in der Küche können existenziell werden. Sie haben sofort nach dem Frühstück weggewischt zu werden. Findet er. Nach dem Zeitungslesen ist auch noch Zeit. Findet sie. Jeden Tag gibt es jetzt deswegen Ärger. Und dann noch, weil sie diesen Abendkurs belegt hat, weshalb er mittwochs allein zu Haus hockt. Weil er schon wieder den ganzen Tag im Trainingsanzug herumfliegt, während sie sich jeden Morgen für ihn schön macht. Und weil, und weil ...

Jetzt, wo er daheim ist, soll er mehr im Haus tun. Aber Vorsicht: Er betritt ihr Hoheitsgebiet.

Paare, die schon lange zusammenleben, entwickeln große Fertigkeiten darin, endlos über Kleinigkeiten zu kabbeln. Immer noch leichter, über Krümel zu reden als über das Wesentliche: dass alles anders geworden ist. Dass ein ganz neuer Abschnitt der Beziehung begonnen hat.

Es passiert so vieles, wenn man die 50 oder 60 überschritten hat: Die Kinder ziehen aus und man findet sich zu zweit wieder. Die große Aufgabe so vieler Jahre fehlt plötzlich. Damals, als das erste Kind kam, war es schwierig, die Zweisamkeit einzuschränken. Jetzt, wo sie wieder möglich wird, soll alles sein wie vorher.

Ein bisschen sei diese Erwartung wie die „Wohnmobil-Illusion“, sagen die Familientherapeutinnen Ursula Klotmann und Gabriele Engel, in deren Praxis in Neustadt immer mehr ältere Paare Rat suchen. „Verreisen mit dem Wohnmobil, am besten 3 Monate am Stück“, so oder ähnlich sieht der gängige Ruhestands-Traum aus. Endlich füreinander Zeit haben, ohne Stress und Hetze. Aber mit dem Wohnmobil-Plan bürden sich Paare eine Schocksituation auf: Von wenigen Stunden Beisammensein pro Tag, angefüllt mit häuslichen Pflichten, schalten sie um auf Nonstop-Zweisamkeit. Da kann es schön krachen.

Eines ist sicher: Bei Langzeitpaaren dauert das neue Leben zu zweit bei der heutigen Lebenserwartung nicht

nur länger als ein ausgedehnter Urlaub, sondern sogar länger als die Zeit mit den Kindern. Die meisten von uns stolpern unvorbereitet in diesen Lebensabschnitt. Vor allem unterschätzen sie, dass jeder Umbruch beim einen auch für den anderen alles verändert. Es ist fast wie in Lorient's Film „Pappa Ante Portas“: Der Ruhestandler bringt daheim alles durcheinander. Manchmal laden Frauen ihre Männer ausdrücklich dazu ein, warnen Paar-Berater. Da heißt es: Jetzt, wo du daheim bist, könntest du mehr im Haushalt mithelfen. Aber wehe, er tut es. Mit jeder Geste verletzt er ihren Hoheitsbereich.

Was hilft? Jeden Einschnitt im gemeinsamen Leben sollte das Paar vorbereiten, und zwar im Detail. Was genau wirst du tun, wenn dein Wecker nicht mehr klingelt? Erst mal urlauben. Und danach? Endlich das Wohnzimmer renovieren. Und dann? Hobbys pflegen. Aber welcher Hobbyfotograf fotografiert schon 8 Stunden am Tag. Wichtig ist, Erwartungen aneinander zu klären. Dann hofft Klaus nicht im Stillen, dass Elke jetzt den Frauenplausch nach der Tennisstunde aufgibt, um bei ihm zu sein.

Ältere Paare machen sich oft nicht klar, was Ungleichzeitigkeiten für ihr Zusammenleben bedeuten. Selten werden beide gleichzeitig pensioniert. Oft möchten Frauen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, beruflich noch einmal durchstarten – während der frisch pensionierte Partner gerade seinen beruflichen Status, seine Kollegenkontakte, seine Tagesstruktur verliert. „Wenn das Telefon klingelt, ist es immer für Sonja“, beschreibt einer sein Gefühl der Vereinsamung. Er sollte es mit ihr teilen – aber auch nicht erwarten, dass Sonja seine Probleme löst. Später dann wird der erste der beiden damit fertig werden müssen, dass seine Kräfte schwinden.

Gabriele Engel und Ursula Klotmann suchen diese Krisen, die hinter den Krümel-Kriegen liegen, aber sie lassen die Alltagsfragen auch nicht links liegen. „Alles muss jetzt neu ausgehandelt werden“, sagt Ursula Klotmann. Sie rät zu Freiraum für jeden. Es ist nicht der Untergang der Liebe, wenn Renate das Kinderzimmer als eigenen Raum herrichtet und dort nachts allein schläft. Doch beide sollten auch darauf achten, dass sie

gemeinsam Neues erleben. „Wenn Kinder und Arbeit wegfallen, braucht man ein anderes gemeinsames Drittes, ein sinnvolles Projekt.“

Die Entwicklungspsychologie-Professorin Insa Fookon von der Universität Siegen forscht seit Jahren über die Trennungsgründe älterer Paare. Dem Spruch „Alte Liebe rostet nicht“ stimmt sie nicht zu: „Beziehungen unterliegen durch Wind und Wetter der Gefahr, Rost anzusetzen.“ Die Schmetterlinge im Bauch fehlen, die

Nun, mit dem Wohnmobil verreisen, das wär's doch. Wirklich? Da sitzt man den ganzen Tag aufeinander.

früher vieles haben verzeihen lassen. Die lange Weile, die man zusammen ist, kann auch zu Langeweile führen. Nicht selten sucht sich gerade jetzt einer der beiden eine neue Außenbeziehung.

Zudem ist keiner mehr der, der er als 20-Jähriger war. Hat sie das immer schon gehabt?, fragt er sich nun bei ihren nervenden Angewohnheiten. Ist das noch der Mann, in den ich damals verliebt war?, wundert sie sich. Untersuchungen zufolge sind Menschen mit ihrer eigenen Weiterentwicklung meist zufrieden. Die Entwicklung des Partners bemerken sie kaum – und wenn, dann finden sie sie eher störend.

Wenn all die Ablenkungen durch Kinder und Beruf wegfallen, kommen auch alte Kränkungen hoch. Plötzlich wirft sie ihm die alte Geschichte von vor 15 Jahren vor, zu der sie jetzt, nach all der Zeit, nochmals ein Versöhnungsgespräch braucht. Es ist natürlich, in einem gewissen Alter Bilanz zu ziehen. Was man im Leben nicht erreicht hat, schmerzt. Es wird oft zu Unrecht dem anderen angelastet, konstatiert die Heidelberger Paartherapeutin Astrid Riehl-Emde, die am Universitätsklinikum eine Spezialambulanz für ältere Paare leitet.

Über Paartherapien im Alter hat sie viel geforscht. Es gilt als erwiesen, dass sie sinnvoll und oft erfolgreich sind. Und was die Enttäuschungen in

Hat sie das immer schon gehabt?, fragt er sich bei ihren nervenden Angewohnheiten.

der Lebensbilanz angeht: Engel und Klotmann raten, in die Gewinn- und Verlustrechnung nicht nur zu schreiben, was man selbst für den anderen gegeben, wie oft man zurückgesteckt hat. Beide sollten einander auch sagen, was sie Wertvolles vom anderen bekommen haben.

Und sie dürfen ruhig mal stolz sein auf alles, was sie zusammen gemeistert haben. Alle Kinder haben einen Job? Wenn das keine Gelegenheit ist, eine gute Flasche Sekt zu öffnen und an all die überstandenen Aufregungen zu denken, vom Krabbelalter bis zum Schulabschluss. „Haben wir nicht schlecht hingekriegt, oder? Wir beide!“



EHEDAUER HÄRTETEST

JETZT REICHT'S

Ältere Ehen werden heute häufiger geschieden als früher, doch sie sind insgesamt nicht gefährdeter als junge. Der Bund fürs Leben zerbricht am häufigsten im fünften und sechsten Ehejahr. Im Jahr 2012 ließen sich laut Statistischem Bundesamt 25,9 von 1000 Paaren im sechsten Ehejahr scheiden, aber nur 7,3 von 1000 im Jahr ihrer Silberhochzeit. Allerdings verschieben sich langsam die Gewichte. Während sich die Scheidungsraten bei den jungen Ehen in den vergangenen 20 Jahren „nur“ um etwa 50 Prozent erhöhten, verdoppelten sich die Quoten bei den Scheidungen rund ums 25. Ehejahr.

JETZT ERST RECHT

Beratungsstellen in Deutschland registrieren einen höheren Beratungsbedarf von älteren Paaren. Auch 70-Jährige scheuen den Weg zum Berater nicht mehr. Interessierte können sich an niedergelassene Paartherapeuten wenden (auf die Ausbildung achten!) oder an Familienberatungsstellen, die Paarberatung anbieten. Am Universitätsklinikum Heidelberg gibt es sogar eine „Spezialambulanz für ältere Paare“, Telefon 06221/564701. Die von uns zitierte Praxis Engel & Klotmann in Neustadt ist unter 06321/480094 zu erreichen.

BUCHTIPPS

Hans Jellouschek: „Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft lebendig hält“; Herder; 189 S.; 9,99 Euro. *Der Paartherapeut hat viele gute Tipps für den Alltag auf Lager.*

Bettina von Kleist: „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Partner im Ruhestand“; dtv; 240 S.; 8,90 Euro. *Paare erzählen von Krisen, die Autorin ordnet die Fälle ein.*

Auf der Roten Liste

MÄNNER UND IHR GERÄT: Warum das männliche Geschlecht zu den bedrohten Tierarten zählt und wieso Kavaliere bereits ausgestorben sind. *Von Christian Gruber*

Rote Listen gibt es viele, für bedrohte Tierarten etwa. Aber nicht für bedrohte Männer. Und das sollte man langsam mal einführen, wo doch das Y-Chromosom immer weiter degeneriert und bekanntlich in 300 Millionen Jahren nur noch ein Drittel seiner heutigen Gene haben wird.

Gerne wird außerdem übersehen, dass schon eine ganze Reihe von Männertypen ausgestorben sind. Zumindest sehen das die Frauen so. Der Kavaliere zum Beispiel. Das war so ein Türenaufhalter und Küss-die-Hand-Sabberer, wie man in alten Filmen sehen kann, der das zarte Geschlecht mit Aufmerksamkeiten überschüttet haben soll. Ach, seufzen sie da, die modernen, emanzipierten Frauen, und ihre Augen beginnen von innen heraus zu glühen und zu leuchten. Dass Kavaliere nachgewiesenermaßen

gern Zigarre rauchten und Whisky tranken, sich die Zähne nie putzten und von daher aus dem Maul stanken, das wissen sie nicht. Außerdem: Hat der Kavaliere geputzt oder die Kinder gewickelt oder sich einen hässlichen Kombi gekauft, in den im Notfall die 5 Gören und die 2 rüddigen Köter aus dem Tierheim reingehen, die man dazu adoptieren musste? Nein.

Da kann man schon verstehen, dass der Kavaliere ausgestorben ist, denn wie soll er Türen aufhalten und Küss-die-Hand-Männchen machen, wenn er links das Windelpaket hält, rechts den Kleinsten und mit den Hundeleinen um den Hals versucht, die beiden Viecher zu domptieren und die anderen 4 Sprösslinge in Schach zu halten?

Ausgestorben ist auch der Macho, auch wenn er gerne zitiert wird. „Du benimmst dich heute wieder wie ein echter Macho!“, heißt es, wenn er mal

OB TATTOO

OB BRAUN

Ob abenteuerlich tätowiert oder hausbacken mit Gesichtsbewuchs – es wird uns nimmer lange geben, uns Männer, denkt der Papa. Jetzt werden wir schon zu erniedrigenden Arbeiten abkommandiert wie Putzeimer schleppen. Ja, wo können wir denn da hin? (Illustration: brändli)



ein Bier trinken will. Und das lässt den Y-geschädigten Mann derart zusammenfahren und Buße tun für sein ganzes Geschlecht und seine Vorväter, dass er sofort wieder folgt. „Brav, Süßer. Und kusch, ins Körbchen.“ Nach dem Bier.

Was am Aussterben ist, was man aber in den Reservaten der Generation ab 45 noch vereinzelt findet, ist der behaarte Mann, der seinen Nasenflausch ungeniert in einen Schnauzer übergehen lässt und die Koteletten mit seiner enormen Rückenbehaarung zu einem Zopf flicht. *Barbarischer Schauder.* Ihn löst langsam der Tätowierte ab, eine Spezies, die das meist schlaffe Fleisch in eine Art Dauerpyjama hüllt, der sich mitduschen lässt, und ihm eine Abenteuerer-Aura verleiht – wenn man die Nächte am Computer hockt und seinen Avatar mit den Muckis spielen lässt.